

# Manual de bolsillo sobre PNL

Las 7 preguntas básicas que todos  
nos hemos hecho alguna vez sobre  
la PNL

*Por Xavier Pirla Llorens*

Marzo 2014



Talent Institut 2013. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción sin permiso previo.

# INDICE

---

1. Introducción	2
2. ¿Qué es la PNL?	3
3. ¿Para qué sirve la PNL?	5
4. ¿La PNL es mágica?	7
5. ¿Me va a cambiar la vida?	10
6. ¿Tiene que ver con programar la mente de las personas?	12
7. ¿Hay hipnosis en la PNL?	14
8. ¿Todos los centros de PNL son iguales?	16
9. Conclusión	19

# 1.



# Introducción

Este pequeño libro digital sólo pretende responder a aquellas preguntas que todos los que nos hemos interesado por la PNL alguna vez nos hemos hecho.

Pretendo dar una respuesta simple pero rigurosa a cuestiones como qué es la PNL, cómo funciona, para qué sirve, si es perfecta, que tiene que ver con la hipnosis o donde poder estudiarla.

Esta visión es personal y creada después de más de 10 años en el mundo de la PNL primero como alumno y luego como formador, hasta haber llegado a colaborar personalmente con su padre y co-creador el Dr. Richard Bandler.

Durante estos años he realizado decenas de formaciones de forma intensiva y he gastado centenares de miles de euros, lo que me ha permitido conocer a muchas personas, algunos buenos profesionales y otros muy malos. Los he vivido como alumno y como profesional y por eso, uno de mis objetivos es que las personas interesadas en PNL tengan el máximo de información para poder tomar la decisión de donde estudiar y con quién.

¡Espero que sea de tu agrado y te sirva de ayuda a la hora de adentrarte en este fascinante mundo de la PNL!

**Xavier Pirla**

Director de Talent Institut

**Licensed Master Trainer of NLPTM**

Autor de El Arte de Conseguir lo Imposible

# 2.



## ¿Qué es la PNL?

**Alrededor** de la PNL se han creado multitud de mitos, leyendas y especialmente falsedades. Sólo con mirar en una tienda de libros es fácil ver como el término se utiliza desde para la sanación hasta para la seducción. Muchos de estos libros son simplemente oportunidades para beneficiarse de una palabra que contiene promesas de actos casi milagrosos.

Pero detrás de estas siglas se esconden tres palabras escogidas por el padre y co-creador de este conjunto de modelos, el Dr. Richard Bandler: Programación, Neuro y Lingüística.

Estas tres palabras pueden ayudar a entender un poco mejor que es lo que pretendían en los años 70 un joven prodigio de 23 años (Richard Bandler) y un profesor de lingüística de 33 años de la Universidad de California (John Grinder).

La palabra “Programación” procede del hecho que según los estudios en el campo de la psicología que se estaban realizando en esa época, se podía generar un modelo de como las personas llevan a cabo ciertos procesos mentales a través de pensar en una secuencia de pasos donde las personas reaccionan emocionalmente a sus propias representaciones mentales de imágenes, sonidos o sensaciones tanto como si son

recordadas como si creadas pensando en el futuro.

Esta sucesión de “pasos mentales” suele ser muy inconsciente para la persona que los llevan a cabo y sólo suele ser consciente del resultado final. Es decir, para que alguien se ponga nervioso delante de un examen, primero deberá pensar de un modo en concreto recordando otros exámenes fallados, hablándose a sí mismo o recordando las palabras de alguien más. Quizás también piense en lo que pasará si suspende, en como se sentirá o en que le dirán los demás.

Según los modelos utilizados por Grinder y Bandler, esta serie de pasos son repetidos de manera recurrente cada vez que la persona se encuentra delante de una misma situación (en este caso a días o horas de un examen) pero inconscientemente por la personas. A pesar de su inconsciencia en como se pone nerviosa, sí siente una sensación de nervios (palpitaciones en el corazón, nudo en el estómago, etc.).

Por lo tanto, según los creadores de la PNL, aprendemos a generar procesos mentales más o menos complejos que nos llevan a poder sentir de un modo u otro. Pero como estos procesos se dan en nuestro cerebro (en las conexiones de nuestras neuronas, de ahí lo de Neuro), se pueden modificar,





por lo tanto, aprender nuevos modos de pensar y sentir, por lo que podemos ser más eficientes a la hora de conseguir nuestros objetivos.

Por último y no menos importante, está la Lingüística. Desde el inicio de su asociación Bandler y Grinder buscaron modelos lingüísticos que permitieran entender porque algunos terapeutas conseguían resultados muy destacables.

En la década de los 60 y a principios de los 70, surgieron nuevas corrientes de psicoterapia con ideas innovadoras y especialmente, con terapeutas con un alto grado de eficacia. Richard Bandler se encontraba en esa época estudiando en la Universidad de California y entró en contacto de un modo accidental con terapeutas como Virginia Satir o intelectuales como Gregory Bateson.

Su interés por la psicología fue también accidental ya que él era estudiante de

ciencias de la información (informática) pero gracias a su perfil científico, pudo analizar y sistematizar el trabajo de terapeutas destacados de su entorno.

Gracias al modelo que John Grinder aportó de la gramática transformacional (con uno de sus máximos exponentes en Noam Chomsky), tuvieron una base en la que poder aplicar a los diferentes terapeutas para encontrar patrones en lo que hacían trabajando con sus pacientes.

En este sentido, partieron de las ideas de Alfred Korzybski un ingeniero de origen ruso y nacionalizado norteamericano que postulaba que no podemos experimentar el mundo directamente ya que estamos limitados por nuestros sentidos y por nuestra propia estructura lingüística de ideas. De este modo, filtramos la realidad y acabamos construyendo una idea sobre lo que pasa fuera (y dentro) de nosotros parcial,

simplificado y distorsionado.

Lo interesante de esta aproximación es que a través del lenguaje se puede cambiar el modo en que una persona entiende la realidad y por lo tanto, ayudar a relacionarse con su entorno mucho más eficazmente.

Así, Bandler y Grinder armados de una serie de herramientas ya formalizadas por otros, se dedicaron a entender como los terapeutas de la época utilizaban el lenguaje para cambiar la percepción del mundo de sus pacientes y ayudarlos a ser más funcionales en su entorno y de este modo, nació la asociación Bandler-Grinder y su primer resultado: el metamodelo del lenguaje.

Sólo fue años después cuando Bandler bautizó todos los avances que habían hecho durante años juntamente con otros colaboradores como Programación Neuro Lingüística.

# 3.

**TI** Talent Institut®



## ¿Para qué sirve **la PNL**?

**La PNL** fue originalmente concebida como una herramienta que permitiera a los terapeutas entender mejor que pasaba dentro de la cabeza de sus pacientes.

A diferencia de otras disciplinas contemporáneas, la PNL era una metodología que busca describir una conducta y no interpretarla.

La diferencia entre describir e interpretar se puede entender claramente si utilizamos como ejemplo a la música. Podemos describir una composición musical si tenemos unas herramientas que la dividan en trozos más pequeños y comunes a cualquier otra

composición musical. Por ejemplo las notas, el ritmo, la melodía, etc. De este modo, cualquier composición musical puede ser descrita en términos de ritmo, compás, o notas que la componen.

Pero al mismo tiempo, podemos darle un significado o interpretación a esa composición: es triste, es alegre, es un rock o un blues, es buena o mala, con clase o de mal gusto.

La gran diferencia con otras disciplinas es que la PNL no se interesa por los motivos, las razones o por etiquetar a las personas, sino que se interesa en que procesos se están dando aquí y ahora en el sujeto, y esta

aproximación era muy novedosa a principios de los 70.

Por lo tanto, una de los principales usos de la PNL inicialmente era el de ofrecer un nuevo modo de interrelacionarse con los pacientes, con herramientas de exploración más analíticas y basadas más en los “comos” que en los “ques”. De algún modo, proponían una especie de “ingeniería de la conducta humana” donde no importaba si el coche era viejo o nuevo, o si el motor era de un coche de carreras o de un utilitario, ya que se trataba de ver como funcionaba, que tenía que hacer y que estaba haciendo realmente.

Pero ya desde el momento en que Gregory



Bateson le propuso a Richard Bandler que conociera a Milton H. Erickson (uno de los mejores psicoterapeutas de la historia y quizás el hipnoterapeuta más famoso de todos) la parte que tenía que ver con la comunicación pasó a ser una parte imprescindible de la PNL.

Hasta esa fecha, Bandler y Grinder se habían interesado más por como el lenguaje les permitía entender la compleja madeja de ideas, experiencias y aprendizajes en general que una persona crea a través de su vida, y como podían ayudar a la persona a enriquecer esa especie de mapa de como transitar por la vida de modo que fuera más útil.

Pero con Milton Erickson, descubrieron que la comunicación podía ser deliberadamente utilizada para cambiar las emociones e ideas de la gente a través del lenguaje hipnótico. Erickson al igual que los otros psicoterapeutas con los que se habían encontrado hasta la fecha, no sabía exactamente lo que estaba haciendo, pero sabía que funcionaba. Así que Bandler y Grinder desarrollaron un modelo basado en lo que vieron de sus trabajos y que constituyó la base del lenguaje de cambio, persuasivo, directivo o también llamado hipnótico.

Con los años, refinaron ese modelo hasta convertirlo en un modelo de comunicación que nos permite ser mucho más influyentes en nuestra comunicación diaria.

Por lo tanto, la PNL se constituye como una herramienta que permite entender mejor como hacemos todos nosotros para sentirnos, pensar y hacer del modo en que lo hacemos, nos da herramientas para modificarlo y al mismo tiempo nos permite ser mucho más eficaces en nuestra comunicación.



# 4.

**Tl** Talent Institut®

## ¿La PNL es *mágica*?



**No**, para nada. Hay muchas personas interesadas en hacer creer que la PNL lo puede curar todo, que no falla nunca y que además se puede aprender muy rápido y con resultados increíbles, provocando un gran número de detractores y un deterioro de la imagen de la propia PNL.

Sí es cierto que la PNL se ha hecho famosa por técnicas tan espectaculares como la cura rápida de fobias, donde son muchísimos los casos en que una fobia puede ser eliminada en menos de 20 minutos después de muchos años de cualquier otro tratamiento terapéutico.

Lo que pasa es que se toman estas técnicas como una muestra de su potencia y su infalibilidad a veces hasta a costa de otras aproximaciones, con lo que se ha valido la enemistad de muchos psicólogos.

Lo cierto es que la PNL sólo es un modelo de descripción de la conducta humana basado en ciencias como la psicología, la lingüística, la cibernética o la medicina, pero en ningún momento se ha querido postular como una ciencia (o pseudociencia como algunos pretenden etiquetarla) ya que la ciencia se basa en la acumulación de conocimiento y en el mejor de los casos, en la aplicación del método científico para ello.

Como le he oído decir a Bandler muchísimas veces, la PNL no es una ciencia ni quiere serlo, sino que es un conjunto de modelos desarrollados empíricamente a través del ensayo y del error y que se basan en utilizar dichos modelos para cada persona de modo único a diferencia de otras aproximaciones científicas, del mismo modo que lo hacen las ingenierías.

La aproximación científica implica realizar hipótesis y probarlas en una serie de experimentos con lo que se obtienen datos estadísticos que permiten poner a las personas en cajas o grupos de población (tipo A, B o C). Esa no es la aproximación de la PNL. No se buscan etiquetas, ni grandes teorías donde toda la población quepa.



Siguiendo con el ejemplo del capítulo anterior: cada composición musical es única. No hay dos iguales por definición. Hay personas que se dedican a poner etiquetas como música barroca, romántica, renacentista, etc.; pero la verdad es que cada composición es diferente al resto.

La aproximación de la PNL a la conducta humana es la de personas únicas en su modo de pensar, hacer y sentir y que por lo tanto, se necesita un modo para poder describir lo que hacen para luego poder entender como ajustar, a veces aplicando ciertas técnicas.

Estas técnicas sólo son soluciones generales a casos concretos, por lo tanto, el aprendizaje de la PNL no pasa por recolectar un conjunto de técnicas y aplicarlas a cualquier persona sino que pasa por el desarrollo de habilidades que nos permitan ver las diferencias entre personas y como ajustar una técnica ( o crear una nueva específica) para que ayude al problema único y específico que padece la persona.

La PNL por definición se basa en un proceso que se llama cibernético (el mismo que utilizamos nosotros para aprender), donde básicamente se busca la consecución de un objetivo a través de la prueba y error. La ventaja que nos ofrece la PNL es que las “pruebas” se hacen de un modo consciente, por lo tanto, el error nos permite obtener información de lo que no ha funcionado y volverlo a intentar.

Según lo anterior, la PNL parte del error como base para conseguir lo que se quiere (en este caso quizás un cambio en otra persona) y por lo tanto, no sólo no funciona siempre, sino que justamente el error forma parte del proceso. Por eso en nuestras formaciones enseñamos a la gente a experimentar y a equivocarse. A convertirse de algún modo, en exploradores de la mente humana.



# ¿La PNL es mágica?



Lo que Bandler y Grinder encontraron es que los terapeutas se equivocaban a veces y otras obtenían éxito, pero en ningún caso sabían exactamente lo que habían hecho para que eso pasara. Gracias a las herramientas que ofrece la PNL, se puede tener una mejor idea de como se ha llegado a un error y modificarlo para que la próxima vez, la acción sea más precisa.

Hay personas que mezclan la PNL con energías, chamanismo, cuencos tibetanos, Reiki, ángeles, guías, etc. Y aunque Bandler se dedicó a modelar a diferentes chamanes y gurús místicos (del mismo modo que lo hizo de grandes científicos y pensadores) para entender como accedían a estados alterados de consciencia, es importante no mezclar disciplinas.

La PNL es una herramienta de modelado y mi aproximación es no mezclar con otras técnicas para no crear confusión en los alumnos. Desde mi punto de vista, la PNL es un modelo lo suficientemente interesante y rico para poderle dedicar muchas horas de estudio sin necesidad de mezclarlo con nada más. Mezclar sin comprender

claramente de lo que se trata puede aportar confusión innecesaria y frenar el proceso de aprendizaje.

Algunos formadores hablan de integración, pero la integración sin una comprensión previa, lleva a los alumnos a mal interpretar la PNL y sobre todo, a dar una imagen de ella distorsionada que lleva a mal entendidos.

En nuestros cursos, lo damos todo para mostrar una PNL pura, comprensible y muy práctica para que todos los alumnos salgan con herramientas que les permitan cambiar su modo de vivir, de comunicarse o de conseguir objetivos.

Pero como cualquier otro aprendizaje lleva tiempo, y nunca se termina en el aula, por ese motivo, nosotros ponemos a disposición de los alumnos nuestra formación continuada a distancia para poder seguir desarrollando las habilidades.



# 5.

## ¿Me va a cambiar la vida?

**Probablemente** sí. A diferencia de otros tipos de formaciones de desarrollo personal donde se buscan catarsis emocionales a través de desnudar públicamente a las personas (en un sentido figurado, claro) y donde el cambio pasa por las lágrimas, el perdón, la compasión, etc. (la terapia gestáltica o la terapia transpersonal podrían ser un ejemplo de ello), la PNL pura se basa en un proceso de aprendizaje de uno mismo, entendiendo que lo que somos es un conjunto de aprendizajes racionales y emocionales que hemos hecho durante nuestra vida.

La PNL no trabaja pensando que el pasado todavía existe almacenado en algún lugar recóndito de nuestra mente y que a través de regresiones y reviviendo esos acontecimientos se produce una especie de sanación o curación del individuo.

A pesar de que todas las aproximaciones son respetables, la aproximación “PNLística” se basa en pensar que lo que pensamos sobre de nuestro pasado es sólo una idea que ha quedado de lo que realmente vivimos, que a su vez fue una interpretación de lo que realmente pasó.

De este modo, no es que haya algo en el pasado almacenado sino que lo que hay es una idea de lo que pasó. Pero esa idea está en el presente y desde aquí se puede modificar para que sea útil.

De hecho, una de las aportaciones más importantes de la PNL proviene del mundo de la cibernética, una disciplina que nos habla de los sistemas (ya sean máquinas o humanos) y como interactúan con su entorno.

Para saber si un sistema funciona bien, lo primero que se requiere es un objetivo. Es decir, no tiene sentido hablar de si algo va bien o mal si no cumple con la consecución de una meta. De este modo, en PNL no se habla de sentir emociones buenas y malas, o de ideas buenas o malas, se habla de ideas o emociones más o menos útiles para acercarnos a nuestro objetivo.

Por ese motivo a la PNL se la llama pragmática, ya que los recursos que posee un individuo no son juzgados según convenciones sociales o según opiniones puramente subjetivas de un experto, sino que los recursos sólo son recursos (enfadarse mucho se considera una habilidad que



a veces puede acercarnos a lo que queremos y a veces no) y lo que es determinante es entender como pueden ser utilizados para alcanzar aquello que queremos.

Para que no quede tan abstracto, imagínate un ejemplo donde una persona siente mucho miedo. ¿Es el miedo bueno o malo? Bueno, será más o menos útil dependiendo si ese miedo que quizás inmovilice a una persona, lo hace no hacer una inversión de demasiado riesgo o no le permita salir delante de un público a hacer una charla. Si el objetivo en el primer caso era tener una pensión al jubilarse, ese miedo ha sido de ayuda, y si el objetivo en el segundo caso era exponer un producto a un grupo de inversores, definitivamente no lo ha sido.

De este modo, es difícil saber si algo es útil o no hasta que no se sabe donde queda dentro del contexto de un objetivo. Una persona que alucina cosas con claridad puede ser un esquizofrénico o puede ser un arquitecto o un diseñador imaginándose su nueva obra.

Y aquí entra otra característica heredada de la cibernética: la ecología. Si el uso de un recurso puede afectar a la capacidad del sistema de

conseguir sus objetivos, luego no es ecológico. Eso es lo que le pasa a un esquizofrénico cuando no puede controlar su capacidad de alucinar y desarrolla trastornos de conducta.

Si conseguir un ascenso en el trabajo tiene que suponer perder a la familia o la salud, luego el objetivo deja de ser ecológico.

Entender que tenemos en nosotros muchos recursos y que lo que hacemos en nuestra cabeza puede ser gestionado de modo que podamos conseguir nuestros objetivos, es muy importante en nuestras vidas.

Además, la PNL ofrece herramientas muy eficaces para poder gestionar nuestras emociones. Es conocida por su ya comentada cura rápida de fobias, pero las técnicas para desactivar emociones poco útiles o para generar otras realmente útiles, son conocidas mundialmente. Lo importante no es sólo cambiar la emoción, es mandar un mensaje claro a nuestro cerebro: las emociones no son virus, no provienen del exterior, no son maldiciones, son reacciones a los que nos pasa, en general por lo que hemos aprendido.

El cerebro puede aprender a tomar un mayor

control sobre las emociones y ese aprendizaje definitivamente, cambia la vida de las personas. Nos hace más flexibles delante de una situación, es decir, nos permite reaccionar de maneras diferentes y por lo tanto, más libres ya que no estamos condicionados por nuestro entorno.

Podemos liberarnos de recuerdos obsesivos, de viejos anclajes con personas que ya no están en nuestra vida, podemos vencer miedos irracionales o hasta fobias. Todo esto cabe dentro de las posibilidades de la PNL aunque no quiera decir que tenga que ser fácil conseguirlo. Además, nos permite motivarnos más eficazmente, con lo que se aumentan las posibilidades de conseguir los objetivos marcados.

Además, se aprende a encontrar un marco general, una especie de misión en la vida que ayuda a darle sentido y a encontrar una motivación extra para avanzar en los momentos más difíciles. La PNL nos enseña como sacar provecho de los errores y de las situaciones complejas, y utilizarlo para crecer y desarrollarnos aún más.

Por estos motivos y muchos más, definitivamente cuando aprendemos a pensar y a sentir de un modo diferente, nuestra vida cambia irremediamente.

# 4.

## ¿Tiene que ver con programar la mente de las personas?



**Sí y no.** Tiene que ver con el pensamiento crítico ya que el famoso metamodelo del lenguaje se creó como una herramienta para explorar el conjunto de ideas dentro de la mente de las personas y al mismo tiempo, para que esas ideas que estaban limitando las posibilidades de conseguir un objetivo de sus poseedores, se pudieran poner en duda.

Básicamente, Grinder y Bandler crearon un elaborado modelo para que nos pudiéramos cuestionar aquello que creemos, para que de algún modo no estuviéramos “programados” por nuestras propias ideas o por la de los demás.

Tengo que reconocer que esta parte es una de las que me apasionan más de la PNL ya que permiten huir de la influencia de terceros y que sus ideas no nos condicionen indebidamente. El metamodelo del lenguaje y especialmente el modo en que lo aplicamos en Talent Institut para explorar nuestras ideas, es una herramienta poderosísima para ser más libres y poder desarrollar un pensamiento más sano y flexible, donde las ideas fijas, rígidas y poco útiles son substituidas por un pensamiento más flexible y adaptable a las condiciones de cada momento.

Todos nosotros hemos vivido momentos en nuestro pasado donde las palabras de un familiar o un profesor nos han afectado o condicionado durante muchos años o para el resto de nuestras vidas. A veces es lo que leemos en un libro, a veces es lo que vemos por la televisión o lo que dicen personas influyentes.

Sea como sea, sólo son ideas, posibilidades que no tienen porque ser ciertas pero que nos las tomamos así y nos las creemos firmemente hasta el punto que afectan nuestras posibilidades de conseguir aquello que queremos.

Yo personalmente fui etiquetado de pequeño con cosas como “este niño no es bueno para las matemáticas” o “no sirve para la música” entre otras. Estas ideas entran en nuestro cerebro y de repente empezamos a encontrar pruebas de ello por todas partes. Es decir, el cerebro empieza a poner más atención a aquellas experiencias donde se confirma lo que ya sabíamos que en las que no.

Es el famoso efecto de cuando una mujer está embarazada. De repente, empieza a ver embarazadas por todas partes ya que para el cerebro el embarazo se ha vuelto significativo.

Podernos librar de esas creencias sobre nosotros o sobre el mundo es tremendamente útil y nos facilita claramente la vida, liberándonos de cargas innecesarias. Aprendemos que la interpretación que hicimos de una experiencia era sólo eso, una interpretación, y que por lo tanto, puede estar abierta a otras.

Por lo tanto, la PNL nos da herramientas muy eficaces para poder navegar entre nuestras propias ideas y no ser esclavo de ellas. Nos permite poner un filtro y no aceptar automáticamente la información que proviene del exterior y ser sujetos con libre albedrío, con capacidad de decisión y mucho menos manipulables.

Pero también es cierto, que la PNL nos puede permitir influir en los demás ya que entendiendo mejor como las personas razonan se les puede dar la información de manera que la procesen de manera mucho más fácil.

Me gusta poner el ejemplo de los idiomas. Es como si cada uno de nosotros hablara una lengua diferente pero que todas tuviéramos el inglés como segunda lengua. Nos podríamos comunicar en inglés, pero definitivamente hablar la lengua materna de la otra persona, facilita enormemente la comunicación.

La PNL nos permite encontrar ese idioma mental que sólo la persona que tenemos delante habla y utilizarlo para expresar nuestras ideas. También permite utilizar herramientas para mejorar la conexión y la confianza, además de mejorar la habilidad de hablar un lenguaje de más precisión para decir exactamente lo que queremos expresar.

En este punto, muchas personas se plantean si es ético utilizar herramientas para influir en los demás, y se sienten mal de poseer una “ventaja competitiva”. Mi respuesta a esa inquietud es siempre la misma: siempre estamos

influyendo a los demás consciente o inconscientemente. El problema de hacerlo inconscientemente es que no controlamos lo que estamos haciendo y la verdad, puestos a hacer algo que puede afectar a los demás, yo prefiero hacerlo de modo consciente para que mis valores personales marquen el límite.

La PNL es una herramienta aséptica en ese sentido. Como cualquier otra herramienta, no posee valores. Los valores los ponen las personas. Un cuchillo no es ni bueno ni malo, la energía nuclear tampoco. Son las personas y sus valores quienes hacen un uso de ellas.

Para mí, la capacidad de influir en los demás es imprescindible para llevarlos a un cambio, ya que muchas veces ellos solos no pueden o les llevaría mucho tiempo. Además, la comunicación nos permite expresar nuestras ideas de un modo más eficaz evitando malos entendidos o conflictos.

De algún modo sí, se afecta a la mente de las personas, pero como dijo Paul Watzlawick “no se puede no comunicar” y por lo tanto, queramos o no, influimos en los demás, la cuestión es hacerlo del modo más controlado y cuidadoso posible.

La PNL por lo tanto, es una excelente herramienta para terapeutas, educadores sociales, profesores, médicos, abogados, agentes comerciales, directivos y en definitiva, para cualquier persona que se comunique habitualmente con los demás.

Si lo piensas por un momento, casi todo el mundo se relaciona con otras personas y de algún modo necesita influirlas, ya sean clientes, proveedores, compañeros, subordinados o jefes. A mí me gusta pensar que todos los profesionales, además de su especialidad, son comunicadores profesionales, pero que en esa parte, nadie se ha formado ni el colegio, instituto, universidad o en el trabajo.

Desarrollamos una de las herramientas más valiosas para desempeñar nuestro trabajo correctamente desde la intuición y la prueba-error inconsciente.

# ¿Hay hipnosis *en la PNL*?

Técnicamente no. Lo que pasa que como con tantas otras cosas, el término hipnosis se ha envuelto de una gran cantidad de estereotipos alimentados especialmente por el cine, la televisión y los shows.

La hipnosis es un procedimiento para generar de forma dirigida, un cambio en la consciencia de un individuo. Los cambios de consciencia se producen de forma natural e inconsciente durante todo el día, ya que la actividad cerebral va fluctuando dependiendo de muchas variables, entre otras el nivel de luz, el tipo de actividad que estemos realizando o simplemente el cansancio físico o mental.

De este modo, por la noche y mientras dormimos, vamos pasando de un estado de consciencia a otro (lo que se le llaman fase del sueño) pero durante el día también dependiendo si nos lo estamos pasando bien o no, o si estamos estresados o no.

Por otro lado, nuestra mente necesita ciertos estados de consciencia para regenerarse y para que el cuerpo se regenere también (ese es uno de los motivos por los que dormimos). Las culturas orientales hace miles de años que utilizan los estados de relajación para el trabajo espiritual o simplemente para mejorar el rendimiento físico o mental.

En nuestros cursos exploramos modos de poder activar nuestro cerebro y acceder a estados de mayor concentración o atención y al mismo tiempo, como poder desconectar y relajarse para vencer el estrés. Estos procesos no tienen porque ser procesos de hipnosis necesariamente, sino simplemente un modo diferente de seguir gestionando nuestras emociones eficazmente.

Los deportistas de élite hace mucho tiempo que utilizan procesos de visualización y técnicas derivadas de la PNL para conseguir





acceder a su mejor rendimiento y desde hace unos años, se están empezando a emplear estas técnicas también en el entorno profesional o personal.

Lo importante es la aproximación ya que algunos podrían pensar que todo lo que tenga que ver con la relajación está conectado con el misticismo oriental o la “new age”. En nuestras formaciones, nos encargamos de ofrecer todas las beneficios derivados de aplicar técnicas de activación/relajación, enfocándonos únicamente en lo que funciona y dejando a cada persona el darle connotaciones de cualquier tipo.

Los estados emocionales son muy importantes, pero no sólo en nuestro día a día profesional, sino también en clase. Las formaciones en PNL deben estar pensadas para aplicar los mismos principios que se enseñan, y eso pasa por ponerle especial atención a la relación entre el pensar, el sentir y el hacer, por lo que es muy importante mantener una atmósfera de distensión, entretenimiento y disfrute, para que los procesos mentales sean los óptimos y el aprendizaje sea máximo.

Por otro lado, sí se enseña el lenguaje hipnótico desde el enfoque de influencia y persuasivo, ya que la estructura es la misma. Bandler y Grinder modelaron con éxito una metodología para influir profundamente en los demás, que puede ser utilizada tanto en un ambiente más clínico de hipnosis, como en relajaciones, motivaciones o procesos de ventas.

La capacidad de generar emociones, de mover el corazón de los que nos escuchan, es un elemento común en todas las personas carismáticas de éxito, y en un curso de PNL se establecen todas las bases para poder desarrollar esta habilidad. Al fin y al cabo, quien más capacidad tiene de persuadir su entorno, más posibilidades tiene de conseguir aquello que quiere.

Por otro lado, en Talent Institut también realizamos cursos especializados, llevados a cabo por expertos, donde se explora el uso para terapeutas de los procesos hipnóticos. Estos procesos han sido utilizados con éxito en la medicina y la psicología durante más de 50 años, con estudios científicamente documentados.



# ¿Todos los centros de PNL son iguales?

**Rotundamente** no. Richard Bandler y John Grinder empezaron a desarrollar la PNL a principios de los años 70 en solitario, pero cuando su prestigio creció y su fama empezó a extenderse, otros profesionales y estudiosos de la conducta humana se interesaron por su trabajo.

Inicialmente, las formaciones eran realizadas por ellos dos pero con el tiempo algunos de sus discípulos quisieron también formarse para poder enseñar PNL.

De la necesidad de regular el conjunto de materias y habilidades a enseñar en un Practitioner y un Master Practitioner de PNL (los dos niveles iniciales que crearon), Bandler y Grinder crearon The Society of NLPTM, única institución oficialmente reconocida hasta la fecha para poder emitir los certificados Licensed Practitioner of NLPTM y Licensed Master Practitioner of NLPTM.

Estos certificados siguen teniendo un reconocimiento internacional, y están avalados por diferentes universidades del mundo.

A pesar de sus esfuerzos para homogeneizar la enseñanza, algunos de sus discípulos crearon sus propias ramas, desvinculándose de los creadores de la PNL y generando versiones más o menos afortunadas de la PNL original.

Independientemente de donde se ha podido formar un trainer (formador, capacitador, didacta) hay algunos aspectos que se deben tener en cuenta.

En primer lugar es importante determinar el propio currículum del formador dentro del mundo de la PNL. Algunos formadores insisten en su pasado profesional pero lo cierto es que para enseñar PNL lo que se necesita es haber aprendido PNL, y haberla aprendido de una fuente fiable.

Con los años, muchos profesionales se han formado de otros que quizás accedieron en algún momento a la fuente original (Bandler o Grinder) o han aprendido de los libros que ellos dos escribieron, pero mientras en otras disciplinas ya no queda otra opción que hacerlo de este modo porque sus creadores han fallecido o se han retirado, en el caso de la PNL los dos siguen en activo.



El acceso a la información tan cercana a la fuente como sea posible, es imprescindible para poder garantizar cierta fidelidad en los contenidos que se dan, porque igual que pasa con el juego del teléfono, a medida que la información se transmite, también se distorsiona.

El caso sería comparable a tener vivo a Leonardo da Vinci, Einstein o Picasso y preferir aprender de alguien que se leyó un libro suyo, participó en un curso o charla y que luego habló de física, pintura o escultura. Es interesante también destacar la diferencia entre haber asistido a una charla o curso de uno de los dos creadores, y participar activamente en sus formaciones o al menos reciclarse a menudo. El modo de salir de la duda es siempre muy sencillo: Bandler y Grinder emiten certificados firmados por ellos mismos por lo tanto, el mejor modo de comprobar si es cierto lo que afirma el formador de PNL en cuestión, es a través de mostrar su certificado oficial.

En este sentido, la oferta de cursos y profesionales de la PNL es muy elevado y puede llevar a una comprensible confusión a las personas interesadas.

Por ejemplo, la Asociación Española de PNL es una asociación que merece todo el respeto del mundo ya que está formada por profesionales que enseñan PNL, que libremente se han asociado y que emiten sus propios certificados de ámbito nacional. Pero mientras en la Society of NLPTM se diferencia entre Licensed Trainer of NLPTM (título que se consigue tras realizar un curso, superar las pruebas de nivel y demostrar la competencia

formando) y el Licensed Master Trainer of NLPTM (título honorífico entregado directamente por Richard Bandler a aquellos profesionales que después de años en la profesión han destacado por su calidad profesional y aportaciones a la Programación Neurolingüística), la AEPNL otorga a los que superan el curso de formador de formadores el título de Master Trainer de PNL (aunque entre ellos se denominen “didactas de la PNL”) equivalente técnicamente al título oficial de Licensed Trainer of NLPTM.

Otros ejemplos, son formaciones donde se mezcla la PNL con terapia gestáltica, análisis transaccional o DBM entre otras disciplinas afines, siempre anunciando que la mezcla ofrece un producto superior gracias a la fusión.

No creo que nada de lo expuesto hasta el momento, haga que esas formaciones o formadores sean necesariamente de una calidad inferior pero sí que puede crear confusión a los interesados en formarse en PNL.

La realidad es que no todas las propuestas formativas pueden ofrecer las mismas garantías de calidad, y que a pesar que hay muy buenos formadores, también hay casos de una calidad inadecuada, independientemente del precio de la propuesta ya que este tampoco es un buen indicador.

Tampoco las diferentes formaciones en PNL son para el mismo público y por ello, es importante poder hablar con el formador y expresar sus necesidades





antes de empezar una formación. De este modo, y como ya he expresado anteriormente, hay formaciones que buscan la catarsis emocional y la transformación a través de experiencias emocionales profundas, otras buscan la influencia por el gurú o la persona de autoridad o el divertirse y pasar sólo un buen rato entre personas agradables.

En nuestras formaciones buscamos el rigor y la profesionalidad que nos caracterizan, pero al mismo tiempo ofrecer contenidos procedentes directamente de la fuente y constantemente actualizados (yo personalmente, colaboro en las formaciones de Richard Bandler 2 meses al año en 4 eventos formativos en los EE.UU y el Reino Unido) en un ambiente ameno que fomente el aprendizaje y el cambio.

Otro punto a tener en cuenta es el número de horas de formación. El número de horas no ofrece una referencia de si el curso es mejor o peor por tener más o menos horas, especialmente por la calidad del formador determinará la “calidad” de cada hora invertida. Un buen mecánico puede invertir 1 hora en reparar un coche y otro más mediocre 3 y obtener el mismo resultado o hasta inferior.

Pero lo que sí es cierto es que hay un límite mínimo de calidad. Richard Bandler, padre y co-creador de la PNL, después de 40 años formando y con la ayuda de un equipo de formadores encabezados por John La Valle (Presidente de The Society of NLP) y Kathleen LaValle, donde yo me encuentro colaborando también, realizan en Londres Licensed Practitioners of NLPTM en 7 días. Pero eso es posible porque en un mismo curso se

juntan el padre de la PNL y 20 de los mejores Licensed Master Trainers del mundo formando al mismo tiempo.

Para mí, una cifra razonable para alguien que forme en España, no debería nunca bajar de los 7 u 8 días mínimo, aceptando que con este número de días y trabajando de modo intensivo (9 horas al día) se puede dar el material básico.

De todos modos, en nuestras formaciones, preferimos ofrecer 10 días para una óptima integración de conceptos y habilidades.

Yo soy un firme creyente en la formación continua después del aula como modo de seguir avanzando y mejorando por lo que creo que es imprescindible apoyar a los alumnos con clases de repaso y prácticas, conferencias y formación de seguimiento online. También ofrezco materiales adicionales una vez terminado el curso para que los alumnos tengan material con el que trabajar y seguir mejorando.

Por último, hay una pregunta que mucha gente me hace: ¿La PNL es para todos? O ¿Se necesita algún tipo de formación previa?

La respuesta es no ya que las formaciones en PNL están diseñadas para todo el mundo independientemente de su formación previa, experiencia profesional o situación personal. Lo que sí se intenta en las formaciones es dar ejemplos de aplicaciones de la PNL en todos los campos para que cada persona reciba aquello por lo que ha llegado al curso.



# Conclusión

La PNL es una herramienta transversal que permite tomar más consciencia sobre el modo en que funciona nuestro cerebro, tanto ideas como emociones, y como después de haber definido un objetivo, podemos sacar el máximo provecho de nuestros recursos o aprender de nuevos.

Se basa en un proceso cibernético donde la prueba y el error son naturales y necesarios, y donde se busca la mejora continua y el pleno desarrollo de las personas a través de una mejor gestión de sus emociones (tanto de las poco útiles o como de las más), del desarrollo de un pensamiento crítico que permita cuestionarnos las ideas propias y ajenas y de este modo ser más flexibles y especialmente, mucho más libres de pensar, sentir y hacer aquello que queremos y que nos realiza como seres humanos.

Además, la PNL es una potente herramienta de comunicación que nos ayuda a influir más en nuestro entorno pero también a resolver conflictos y lo que es más importante, a evitarlos a través de una comunicación mucho más precisa donde podamos decir exactamente aquello que estamos pensando.

Ayuda a cualquier profesional que necesita relacionarse con seres humanos, convirtiéndonos en personas más estratégicas, maduras, sensibles, flexibles, moderadas y al mismo tiempo asertivas e influyentes, y por lo tanto, mejores comunicadores y mejores profesionales, sea cual sea nuestro campo de actuación.

La PNL no es magia, ni está relacionado con el misticismo, pero puede permitir ayudar a las personas con mayor eficacia o entender mucho mejor procesos inconscientes que nos permitan conseguir aquello con mucha más eficacia.

A pesar que no tenga un componente místico o de valores inherente, no quiere decir que sea algo frío o artificial, sino que se deja a las personas que pongan su propia esencia y aplicación a unas herramientas que están a disposición de cualquier personas que quiera aprender y desarrollarse.

Como cualquier otro conjunto de herramientas y habilidades, no se puede aprender en un fin de semana ni en un curso o dos, sino que requiere de un trabajo fuera y dentro del aula. NO hay milagros pero si cambios si la persona trabaja en ella misma para que eso se dé, ya que al fin y al cabo, la PNL no cambia, sólo da las herramientas para que ese cambio se pueda dar más rápidamente.

Como cualquier otra disciplina requiere de personal capacitado y profesional y en estos momentos, donde el dinero no sobra, hacer una inversión de este tipo requiere ciertas garantías de calidad que permitan atender a un curso sabiendo que los profesionales que tiene delante están adecuadamente formados y actualizados.

La PNL es una herramienta que ha cambiado la vida de muchas personas y que la va a cambiar a muchísimas más, pero no es un juego o una píldora mágica.  
¡Te animo a que investigues, explores y finalmente te decidas por la mejor opción disponible para que tu vida pueda seguir cambiando hacia la dirección que tu quieres!  
¡Muchas gracias!

*Xavier Pirla Llorens*

**Ingeniero Superior por la ETSCCPB (UPC) y director de Talent Institut  
Único Licensed Master Trainer of NLPTM de España**

**T | Talent Institut®**

**CURSOS DE PNL OFICIALES Y AVALADOS UNIVERSITARIAMENTE**

**Más información en [www.talentinstitut.com](http://www.talentinstitut.com)**

Llámenos al 931936449 o mándenos un correo electrónico a [info@talentinstitut.com](mailto:info@talentinstitut.com)

Síguenos en Twitter y en Facebook o a través de You Tube.

También puede encontrar más artículos en  
**[www.xavierpirlla.com](http://www.xavierpirlla.com) y en [www.librosdepnl.com](http://www.librosdepnl.com)**





*Xavier Pirla Llorens*  
Único Licensed Master Trainer  
of NLPTM de España

**T | Talent Institut<sup>®</sup>**

[www.talentinstitut.com](http://www.talentinstitut.com)